A TURMA DA

# Mônica

## ALIMENTOS SAUDÁVEIS

MAURICIO DE SOUSA EDITORA

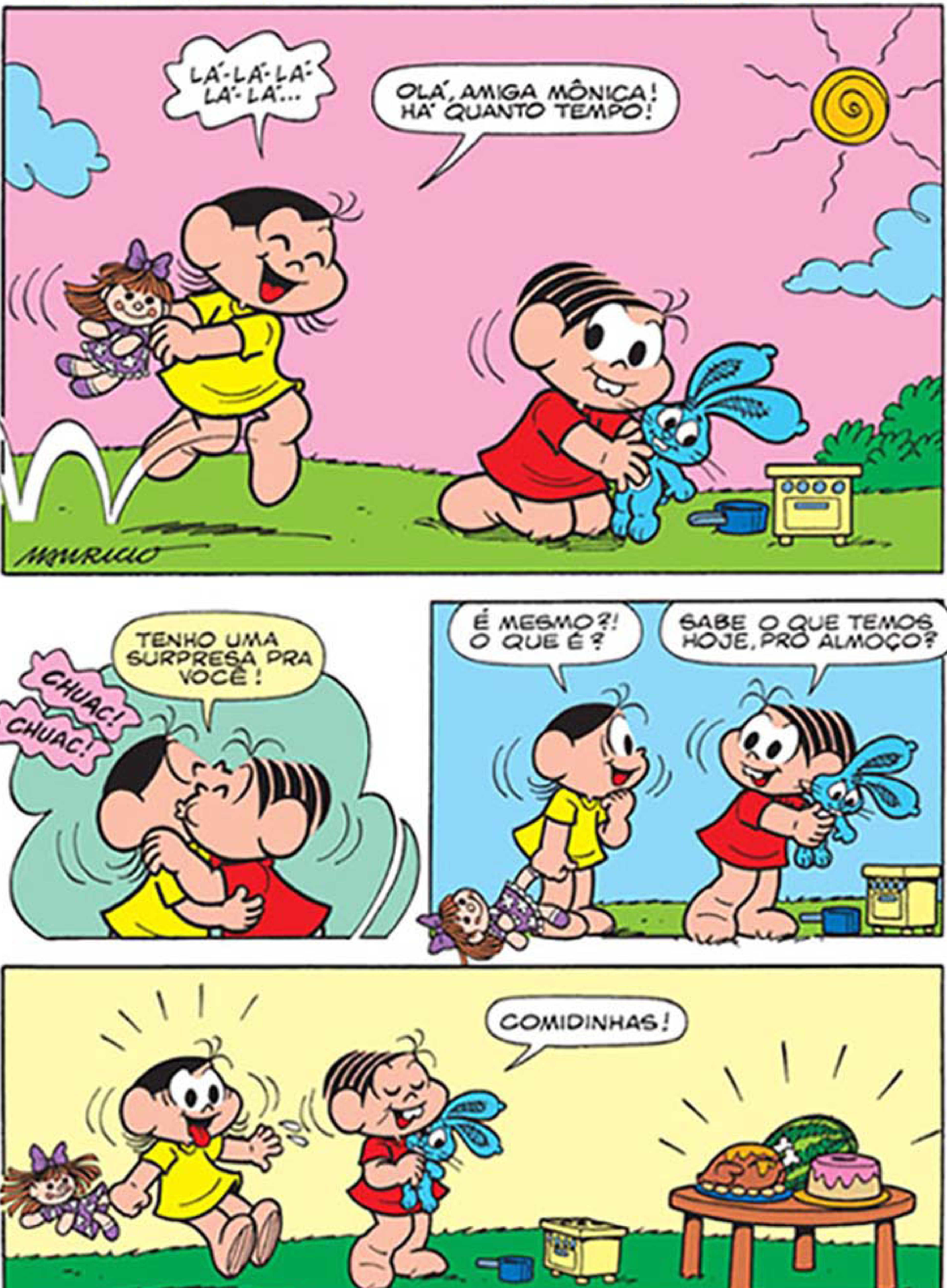
Organização Pan-Americana da Saúde

Escritório Regional para as Américas da Organização Mundial da Saúde

Venda proibida - distribuição gratuita

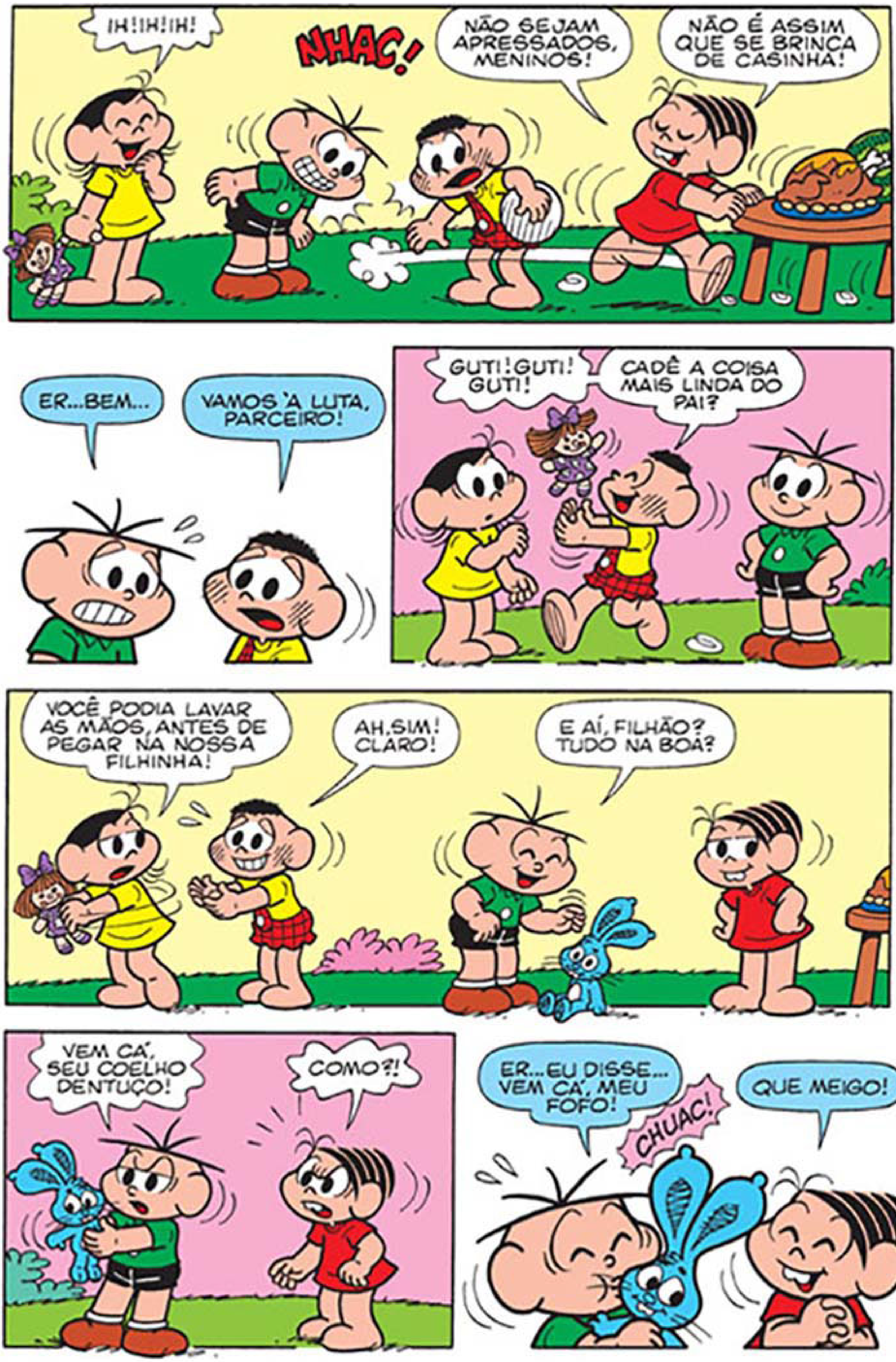
# TURMA DA MÔNICA

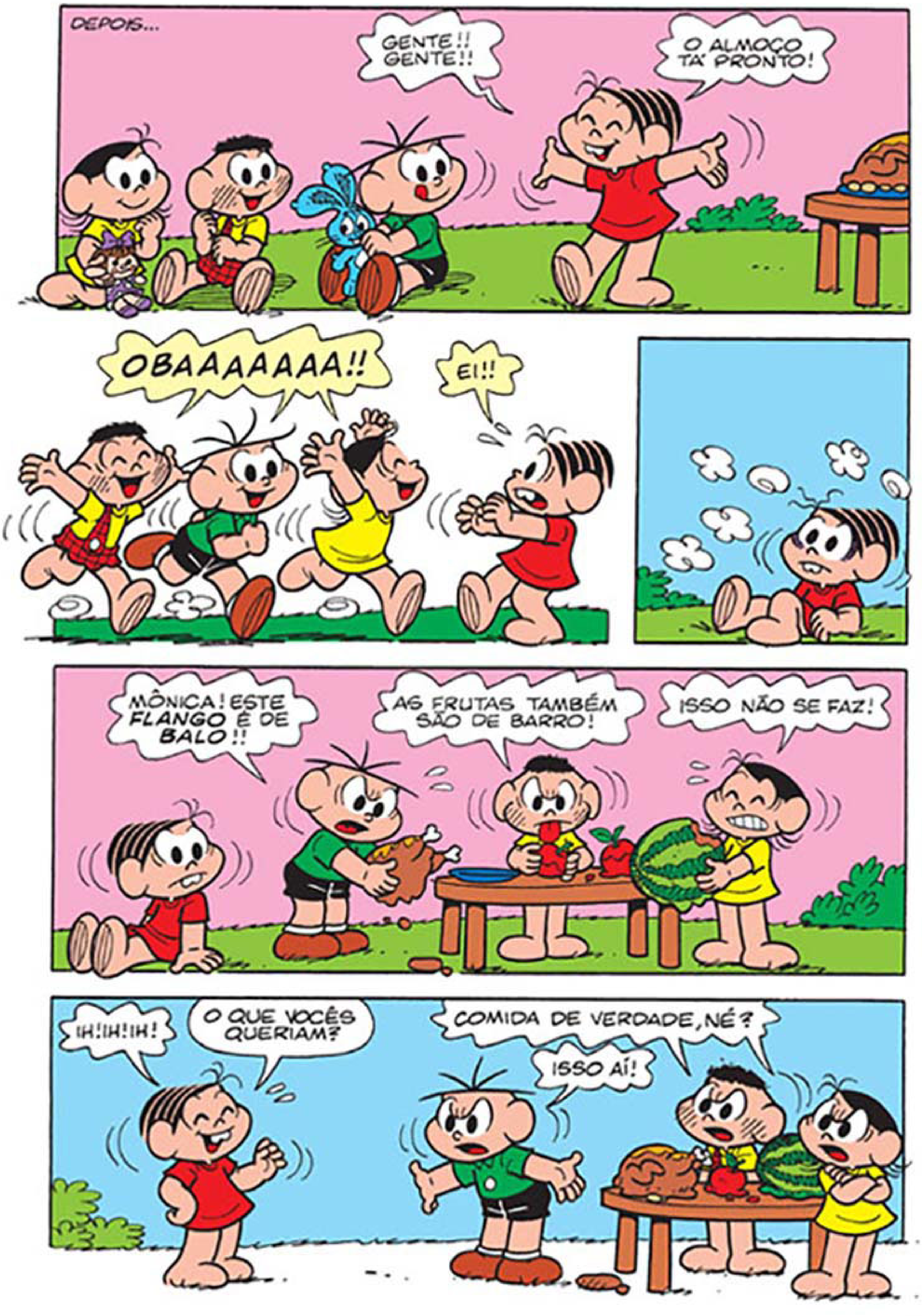
# ALIMENTOS SAUDÁVEIS

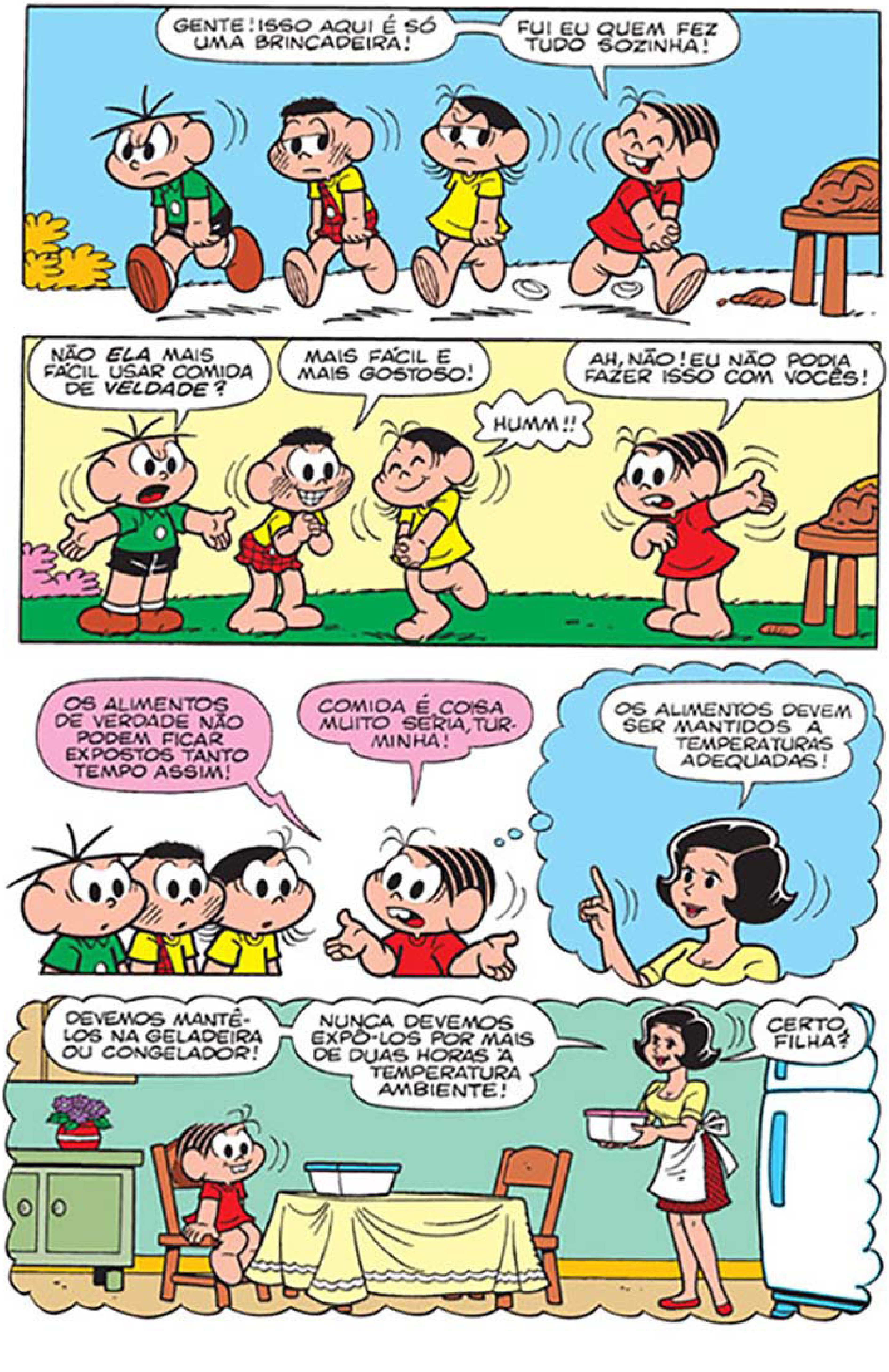


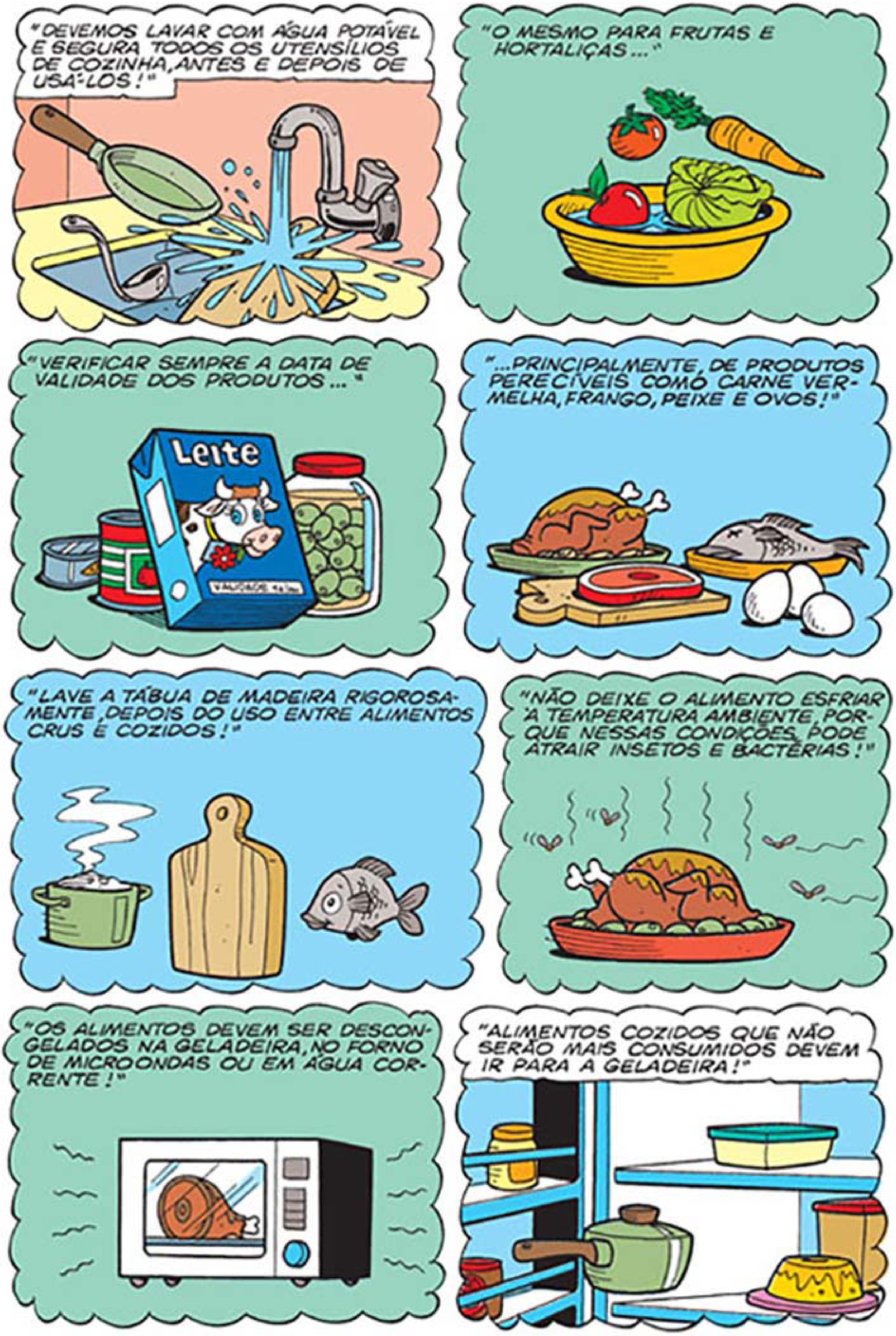
OBAAA!! QUE DELÍCIA!!
ENTÃO, VAMOS COMER LOGO!!
CALMA, AMIGA!
AINDA É CEDO!
DAQUI HÁ POUCO, A GENTE ALMOÇA, TÁ?
TÁ CERTO!
JÁ ESTÁ NA HORA?
NÃO, AMIGA! CALMA!
VOCÊ PERDEU A APOSTA, CEBOLINHA!
EU SEI, CASCÃO!
VOCÊ FEZ MAIS EMBAIXADINHAS DO QUE EU!

E NÓS APOSTAMOS QUE O PERDEDOR PAGARIA UM SORVETE AO VENCEDOR!
É QUE EU PENSEI QUE VENCELIA!
HUM... E QUE TAL UM BELO ALMOÇO?
VOCÊ NÃO ENTENDEU! EU NÃO TENHO DINHEILO!
MAS A MÔNICA E A MAGALI TÊM COISAS DELICIOSAS, ALI!
BOA, CASCÃO!
DEIXA COMIGO!
OLÁ, NOSSAS MULHERES!
AH! QUE DIA, HEIN, AMIGO?
TLABALHAMOS MUITO NO ESCLITÓLIO!
A COMIDA, MÔNICA!!
HUMM... QUE DELÍCIA!
ESTOU MORRENDO DE FOME!


IH!IH!IH!
NHAC!
NÃO SEJAM APRESSADOS, MENINOS!
NÃO É ASSIM QUE SE BRINCA DE CASINHA!
ER...BEM...
VAMOS À LUTA, PARCEIRO!
GUTI!GUTI! GUTI!
CADÊ A COISA MAIS LINDA DO PAI?
VOCÊ PODIA LAVAR AS MÃOS, ANTES DE PEGAR NA NOSSA FILHINHA!
AH,SIM! CLARO!
E AÍ, FILHÃO? TUDO NA BOA?
VEM CÁ, SEU COELHO DENTUÇO!
COMO?!
ER...EU DISSE... VEM CÁ, MEU FOFO!
CHUAC!
QUE MEIGO!

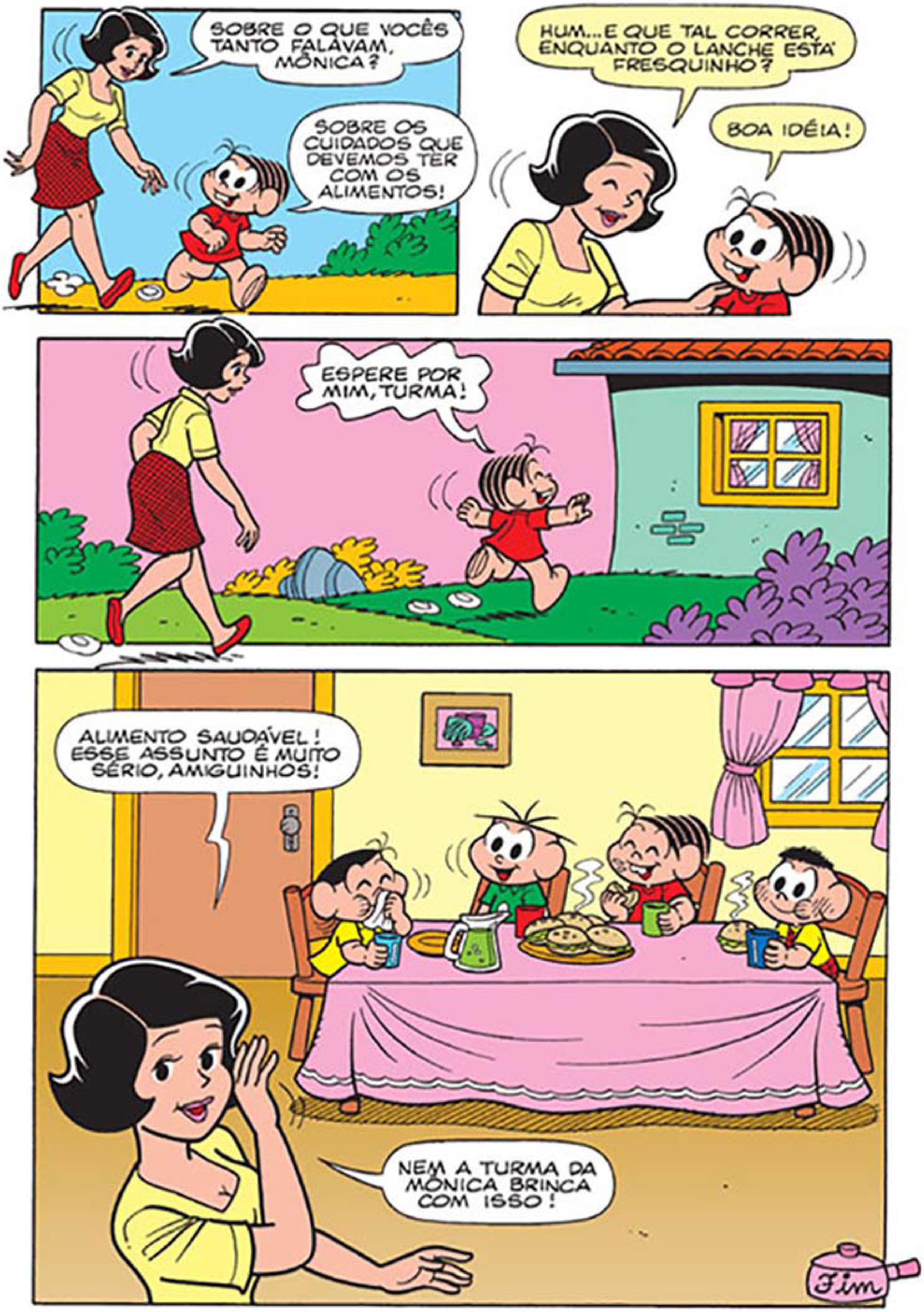

DEPOIS...
GENTE!! GENTE!!
O ALMOÇO TÁ PRONTO!
OBAAAAAAA!!
EI!!
MÔNICA! ESTE FLANGO É DE BALO!!
AS FRUTAS TAMBÉM SÃO DE BARRO!
ISSO NÃO SE FAZ!
IH!IH!IH!
O QUE VOCÊS QUERIAM?
COMIDA DE VERDADE, NÉ?
ISSO AÍ!


GENTE! ISSO AQUI É SÓ UMA BRINCADEIRA!
FUI EU QUEM FEZ TUDO SOZINHA!
NÃO ELA MAIS FÁCIL USAR COMIDA DE VELDADE?
MAIS FÁCIL E MAIS GOSTOSO!
HUMM!!
AH, NÃO! EU NÃO PODIA FAZER ISSO COM VOCÊS!
OS ALIMENTOS DE VERDADE NÃO PODEM FICAR EXPOSTOS TANTO TEMPO ASSIM!
COMIDA É COISA MUITO SÉRIA, TURMINHA!
OS ALIMENTOS DEVEM SER MANTIDOS A TEMPERATURAS ADEQUADAS!
DEVEMOS MANTÊ-LOS NA GELADEIRA OU CONGELADOR!
NUNCA DEVEMOS EXPÔ-LOS POR MAIS DE DUAS HORAS À TEMPERATURA AMBIENTE!
CERTO, FILHA?

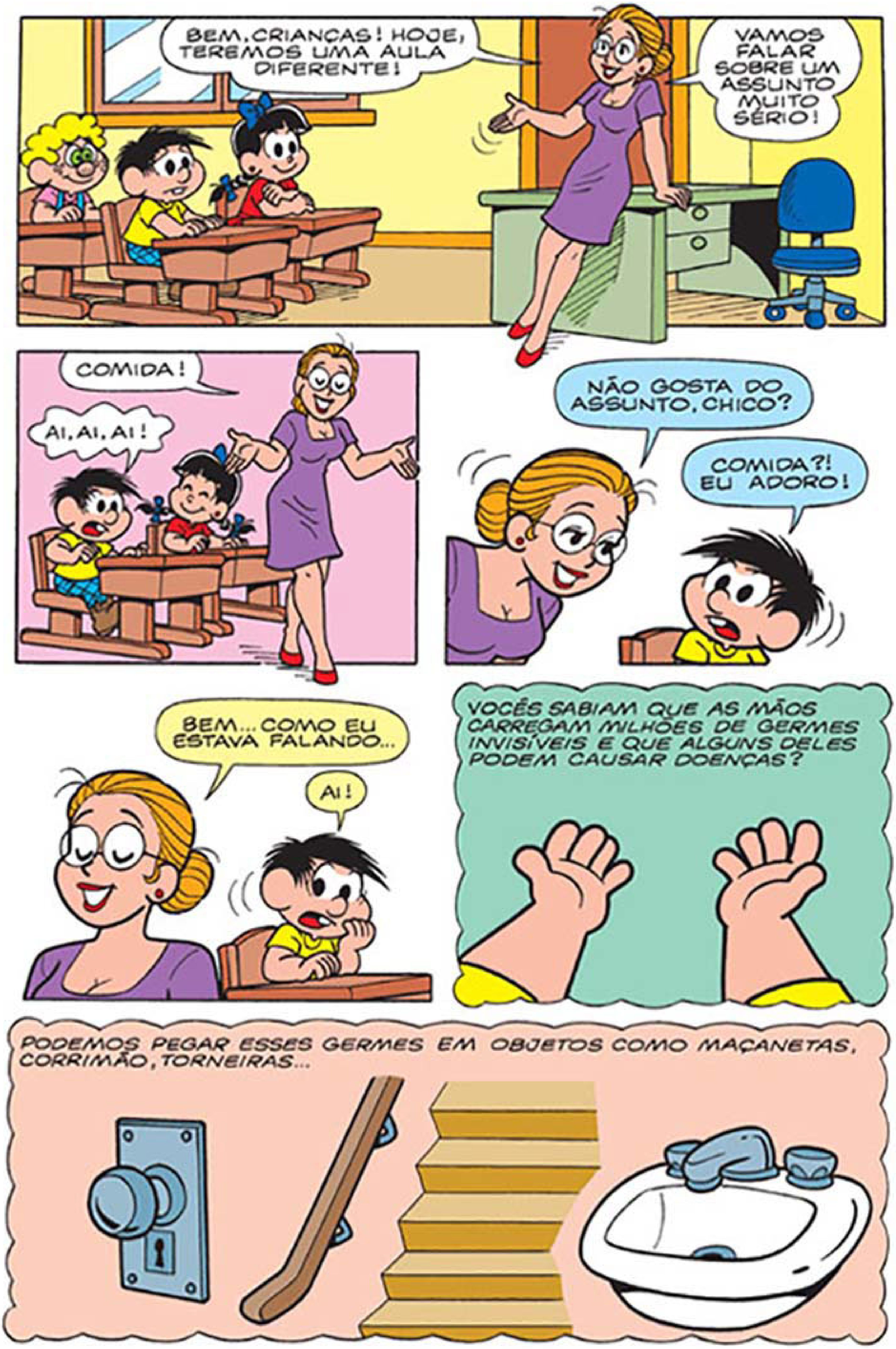

"DEVEMOS LAVAR COM ÁGUA POTÁVEL E SEGURA TODOS OS UTENSÍLIOS DE COZINHA, ANTES E DEPOIS DE USÁ-LOS!"
"O MESMO PARA FRUTAS E HORTALIÇAS..."
"VERIFICAR SEMPRE A DATA DE VALIDADE DOS PRODUTOS..."
LEITE
"...PRINCIPALMENTE, DE PRODUTOS PERECÍVEIS COMO CARNE VERMELHA, FRANGO, PEIXE E OVOS!"
"LAVE A TÁBUA DE MADEIRA RIGOROSAMENTE, DEPOIS DO USO ENTRE ALIMENTOS CRUS E COZIDOS!"
"NÃO DEIXE O ALIMENTO ESFRIAR À TEMPERATURA AMBIENTE, PORQUE NESSAS CONDIÇÕES PODE ATRAIR INSETOS E BACTÉRIAS!"
"OS ALIMENTOS DEVEM SER DESCONGELADOS NA GELADEIRA, NO FORNO DE MICROONDAS OU EM ÁGUA CORRENTE!"
"ALIMENTOS COZIDOS QUE NÃO SERÃO MAIS CONSUMIDOS DEVEM IR PARA A GELADEIRA!"

"GUARDE SEMPRE OS ALIMENTOS EM RECIPIENTES FECHADOS OU TAPADOS..."
"...E GUARDE ALIMENTOS CRUS E COZIDOS EM RECIPIENTES SEPARADOS!"
"MANTENHA A COMIDA QUENTE, EM TORNO DOS 60°, NO MOMENTO DE SERVI-LA..."
"...E PRESTE MUITA ATENÇÃO NA HIGIENE DA SUA COZINHA..."
"...E NA SUA HIGIENE, TAMBÉM!"
"USE ROUPAS LIMPAS, LAVE BEM AS MÃOS E PRENDA OS CABELOS!"
"E QUEM VAI COMER, TAMBÉM PRECISA TOMAR CUIDADOS..."

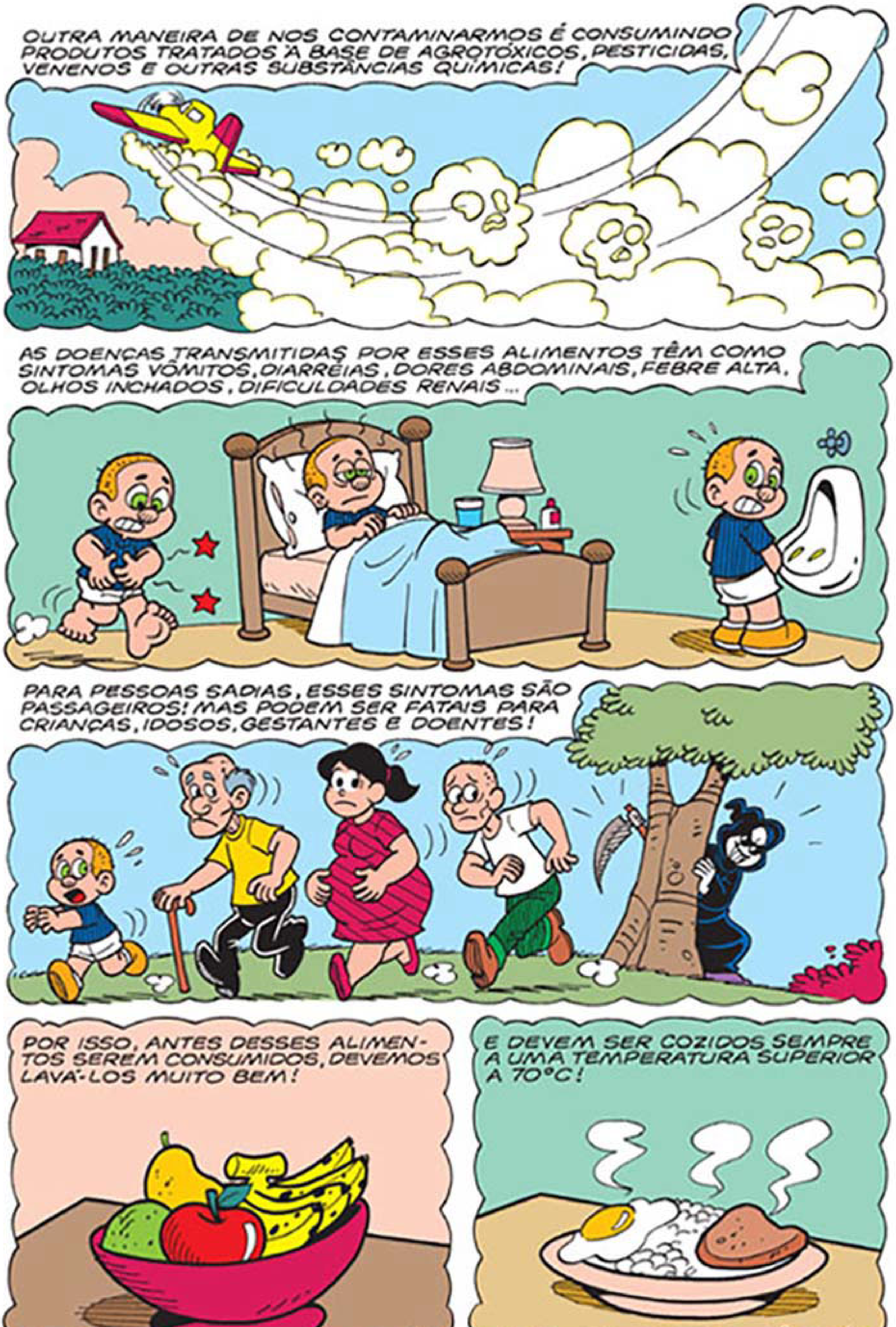
"AS MÃOS DEVEM SER MUITO BEM LAVADAS! PRINCIPALMENTE, DEPOIS DE BRINCAR COM ANIMAIS, ESPIRRAR OU TOSSIR!"
ATCHIM!!
COF!
COF!
COF!
MINHA MÃE FALOU QUE PLECISAMOS TOMAR CUIDADO COM OS ALIMENTOS CONTAMINADOS!
É PERIGOSO, NÉ?
VOCÊ SABE TANTA COISA, AMIGA!
EH!EH!
TURMINHA! ACABEI DE PREPARAR UM LANCHE DELICIOSO PRA VOCÊS!
OBA!!
VAMOS LAVAR AS MÃOS?
GLUP! MAS É CLARO!


SOBRE O QUE VOCÊS TANTO FALAVAM, MÔNICA?
SOBRE OS CUIDADOS QUE DEVEMOS TER COM OS ALIMENTOS!
HUM... E QUE TAL CORRER, ENQUANTO O LANCHE ESTÁ FRESQUINHO?
BOA IDÉIA!
ESPERE POR MIM, TURMA!
ALIMENTO SAUDÁVEL! ESSE ASSUNTO É MUITO SÉRIO, AMIGUINHOS!
NEM A TURMA DA MÔNICA BRINCA COM ISSO!
Fim

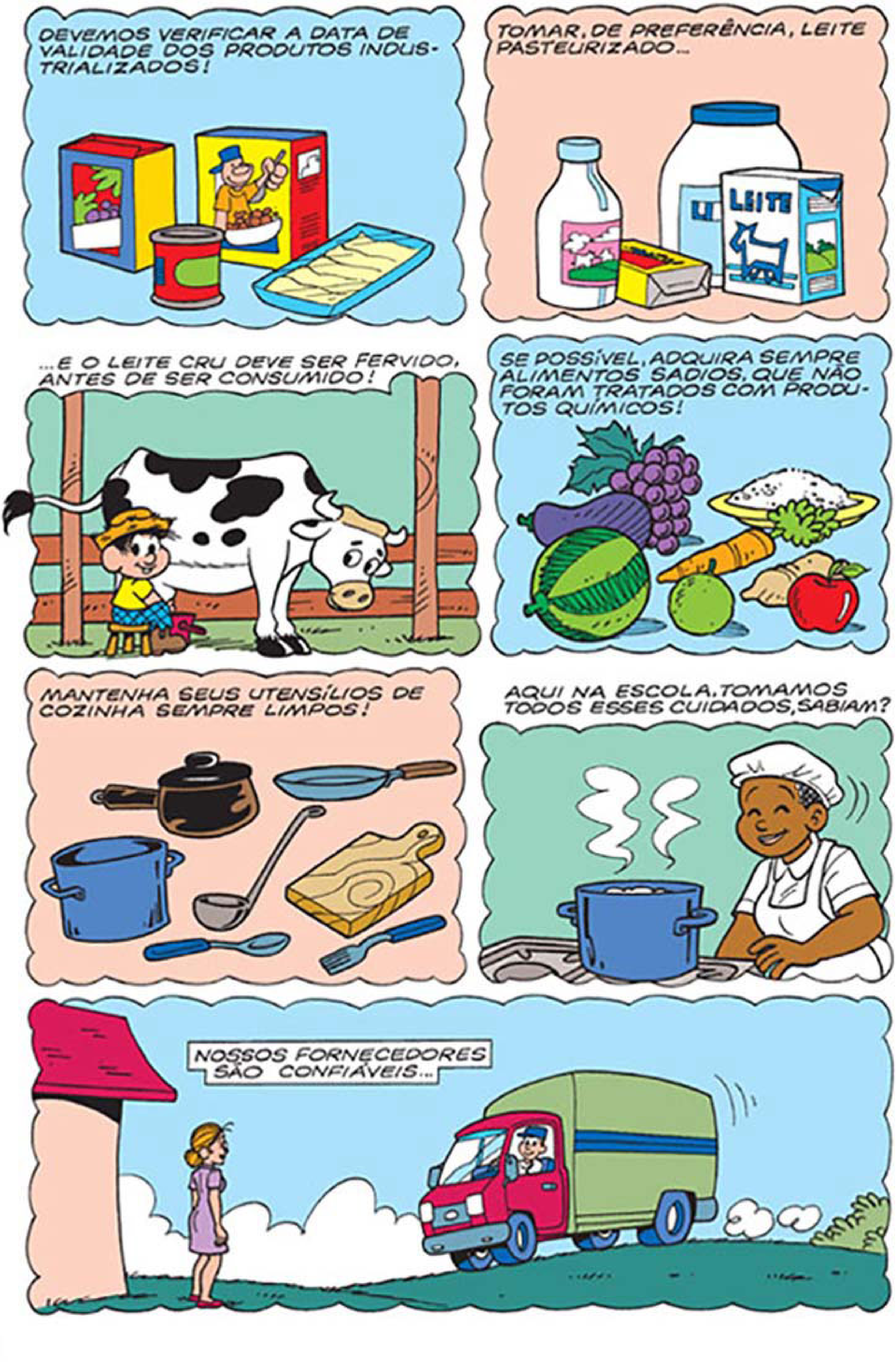
CHICO BENTO
em
HORA DO RECREIO
PUF, PUF, PUF...
EITA, CHICO! TÁ ANIMADO PRA ISTUDÁ!
MAURICIO
ANIMADO, NÃO! EU TÔ ATRASADO, MEMO!
IH, ACORDÔ TARDE, OTRA VEIZ!
ISSO, MEMO!
I NEM DEU TEMPO DI TOMÁ CAFÉ!
RONC!
VIXI!
TÔ CUMA FOME DANADA!
TADINHO! VAI TÊ QUI ISPERÁ A HORA DO RECREIO!
ESCOLA

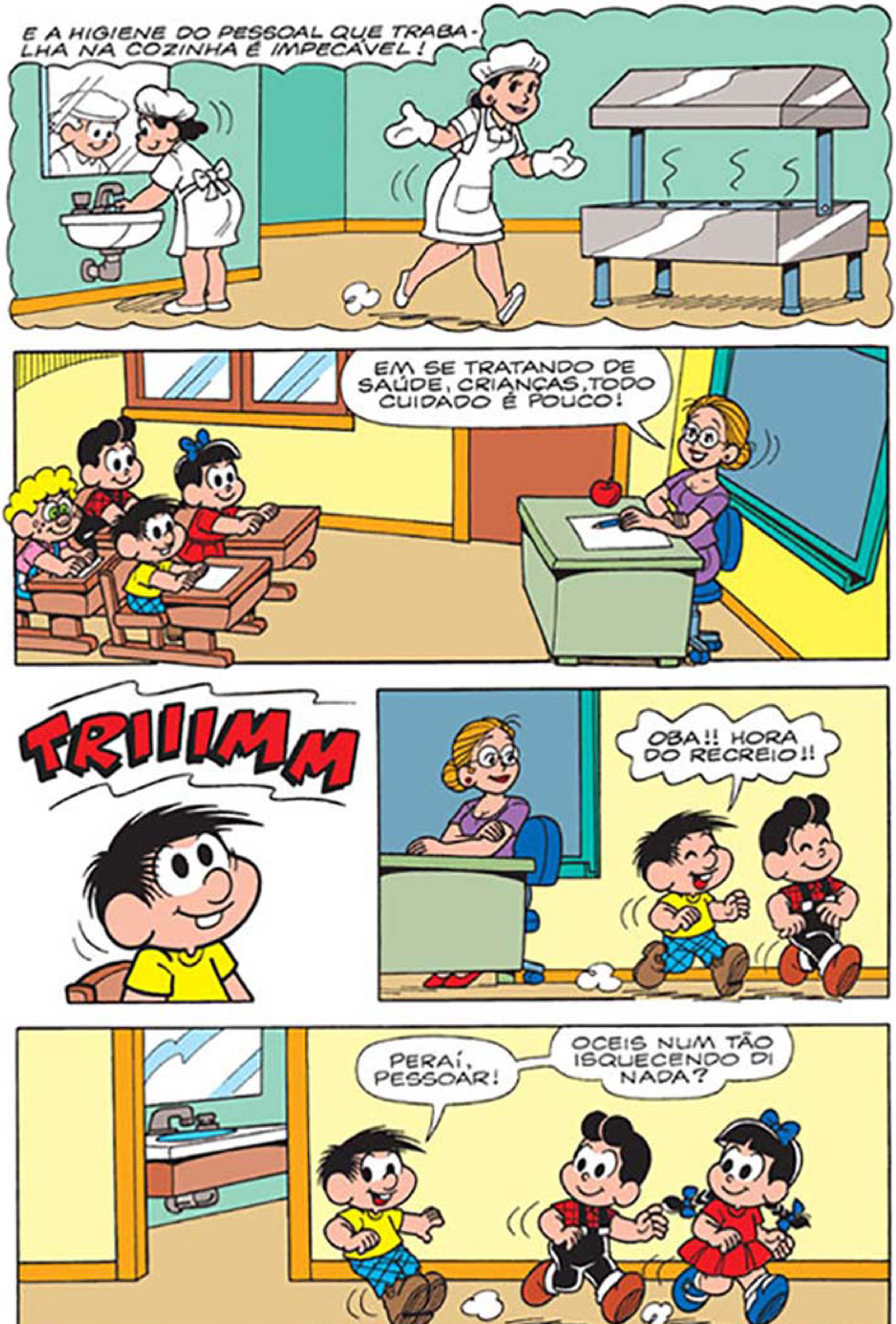


BEM, CRIANÇAS! HOJE, TEREMOS UMA AULA DIFERENTE!
VAMOS FALAR SOBRE UM ASSUNTO MUITO SÉRIO!
COMIDA!
AI, AI, AI!
NÃO GOSTA DO ASSUNTO, CHICO?
COMIDA?! EU ADORO!
BEM... COMO EU ESTAVA FALANDO...
AI!
VOCÊS SABIAM QUE AS MÃOS CARREGAM MILHÕES DE GERMES INVISÍVEIS E QUE ALGUNS DELES PODEM CAUSAR DOENÇAS?
PODEMOS PEGAR ESSES GERMES EM OBJETOS COMO MAÇANETAS, CORRIMÃO, TORNEIRAS...



OUTRA MANEIRA DE NOS CONTAMINARMOS É CONSUMINDO PRODUTOS TRATADOS À BASE DE AGROTÓXICOS, PESTICIDAS, VENENOS E OUTRAS SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS!
AS DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ESSES ALIMENTOS TÊM COMO SINTOMAS VÔMITOS, DIARRÉIAS, DORES ABDOMINAIS, FEBRE ALTA, OLHOS INCHADOS, DIFICULDADES RENAIS...
PARA PESSOAS SADIAS, ESSES SINTOMAS SÃO PASSAGEIROS! MAS PODEM SER FATAIS PARA CRIANÇAS, IDOSOS, GESTANTES E DOENTES!
POR ISSO, ANTES DESSES ALIMENTOS SEREM CONSUMIDOS, DEVEMOS LAVÁ-LOS MUITO BEM!
E DEVEM SER COZIDOS SEMPRE A UMA TEMPERATURA SUPERIOR A 70°C!


DEVEMOS VERIFICAR A DATA DE VALIDADE DOS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS!
TOMAR, DE PREFERÊNCIA, LEITE PASTEURIZADO...
LEITE
...E O LEITE CRU DEVE SER FERVIDO, ANTES DE SER CONSUMIDO!
SE POSSÍVEL, ADQUIRA SEMPRE ALIMENTOS SADIOS, QUE NÃO FORAM TRATADOS COM PRODUTOS QUÍMICOS!
MANTENHA SEUS UTENSÍLIOS DE COZINHA SEMPRE LIMPOS!
AQUI NA ESCOLA, TOMAMOS TODOS ESSES CUIDADOS, SABIAM?
NOSSOS FORNECEDORES SÃO CONFIÁVEIS...



E A HIGIENE DO PESSOAL QUE TRABA-LHA NA COZINHA É IMPECÁVEL!
EM SE TRATANDO DE SAÚDE, CRIANÇAS, TODO CUIDADO É POUCO!
TRIIIMM
OBA!! HORA DO RECREIO!!
PERAÍ, PESSOAR!
OCEIS NUM TÃO ISQUECENDO DI NADA?

EH, EH!
É ISSO AÍ, CHICO!
GUARDEI UM LUGAR, AQUI DO MEU LADO, PROCÊ, CHICO!
HUM...
COMIDA SAUDÁVER, NÉ, CHICO?
Ô!
I GOSTOSA!
FIM

# PASSATEMPO

COLOQUE AS FIGURAS NA SEQUÊNCIA CORRETA?

# IDENTIFIQUE

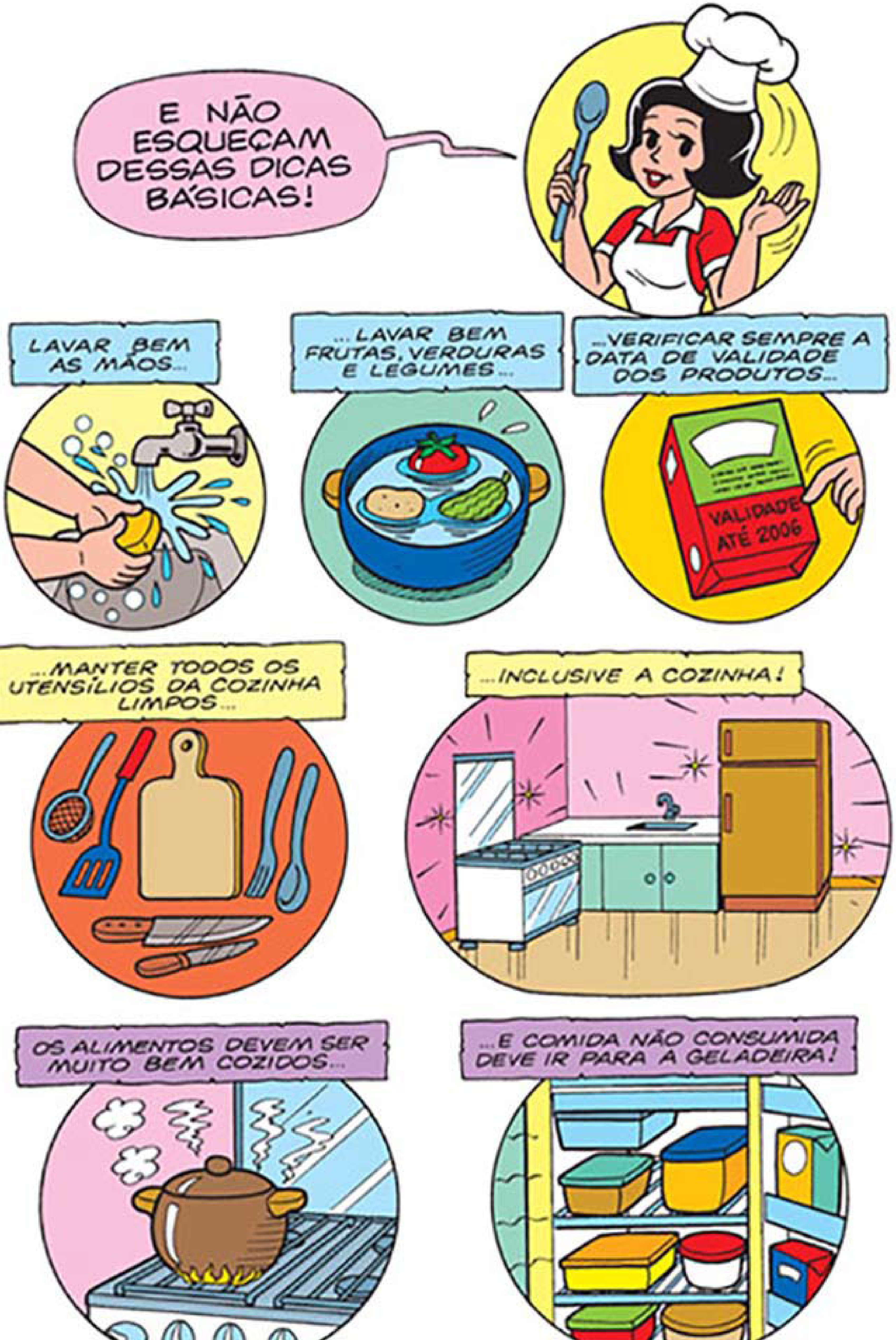
CIRCULE OS OBJETOS QUE SÃO USADOS PARA LAVAR AS MÃOS!

RESP: ÁGUA, SABONETE, TOALHA.


Revista Criada e Produzida nos Estúdios da Mauricio de sousa Produções Ltda.
www.monica.com.br – © Mauricio de Sousa – 2004

A TURMA DA Mônica

# ALIMENTOS SAUDÁVEIS




© MAURICIO DE SOUSA PRODUÇÕES - BRASIL/2004